

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ В КРУГУ

Комплекс 1

- 1 И. п. — основная стойка, руки внизу. 1 — правую руку вперед, левую назад; 2 — левую вперед, правую назад; 3 — повторить те же движения, что на счет «раз»; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить по 4 раза, начиная то с правой, то с левой руки.
- 2 И. п. — стойка ноги врозь, руки за головой. 1 — наклон вправо; 2 — и. п.; 3-4 — то же — влево. Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме.
- 3 И. п. — сесть на пол, руки в стороны (не мешая друг другу). 1 — согнуть ноги, обхватить колени руками и подтянуть их к груди; 2 — и. п. Дыхание: выпрямляясь, делать вдох, сгибая ноги — выдох. Повторить 8 раз.
- 4 И. п. — стоя на коленях, руки на поясе. 1 — сесть на правое бедро, руки в стороны; 2 — и. п.; 3-4 — то же в другую сторону. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.
- 5 И. п. — лежа на спине, прямые руки за головой (на полу). 1 — поднять прямую правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — и. п.; то же другой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 5 раз каждой ногой.
- 6 И. п. — то же. 1 — поворот на живот (не помогая повороту ногами и руками); 2-й. п.; 3-4 — то же в другую сторону. Дыхание в произвольном ритме. Повторить в каждую сторону по 4-6 раз.
- 7 И. п. — основная стойка, руки на поясе. Прыжки: ноги врозь и скрестно на счет 1-8. Повторить 4 раза, сделав всего 32 прыжка, и перейти на ходьбу на месте с выполнением дыхательных упражнений.

Комплекс 2

- 1 И. п. — основная стойка, руки внизу, дети располагаются лицом друг к другу. 1 — руки отставить в стороны, правую ногу в сторону на носок; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.
- 2 И. п. — основная стойка, держась за руки, стоять лицом друг к другу. 1-2 — поочередные приседания (то один партнер, то другой); 3-4 — то же. Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме.
- 3 И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки скрестно. 1 — поворот туловища вправо; 2 — и. п.; 3 — поворот влево; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.
- 4 И. п. — лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера (нога одного между ног другого), согнутые руки за головой. 1-2 — поочередно сесть; 3-4 — поочередно лечь. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

5 И. п. — основная стойка, стоять лицом друг к другу, держась за руки; руки вдоль туловища, расстояние между партнерами — 1 шаг. 1 — выпад правой ногой вперед, руки в стороны; 2 — и. п.; 3 — то же левой ногой, руки в стороны; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.

6 И. п. — основная стойка; стоять лицом друг к другу, держась за прямые руки. 1-2 — поднимая левую ногу назад, наклон вперед (держась за руки), равновесие на правой ноге; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполняется поочередно по 4 раза на каждой ноге.

7 И. п. — основная стойка; стоять лицом друг к другу, не держась за руки. 1 — прыжок ноги врозь, руки в стороны; 2 — и. п. Выполнять на счет 1-6 4 раза с переходом на ходьбу на месте с выполнением дыхательных упражнений.

Комплекс 3

1 И. п. — основная стойка; стоять лицом друг к другу, руки сцеплены. 1 — поднять руки через стороны; 2 — руки вниз; 3 — руки через стороны вверх; 4 — и. п. Дыхание: поднимая руки, делать вдох, опуская — выдох. Повторить 4 раза.

2 И. п. — стойка ноги врозь, руки внизу, сцеплены. 1 — наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз (по 4 раза в каждую сторону).

3 И. п. — основная стойка; стоять лицом друг к другу. 1-2 — поднимать поочередно правую ногу назад — вверх («ласточка»), придерживая друг друга; 3-4 — и. п. Выполнить по

4 раза каждой ногой. Дыхание в произвольном ритме.

5 И. п. — основная стойка; стоять лицом друг к другу. 1-2 — держась за руки, присесть, развести колени, руки в стороны; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 16 приседаний.

6 И. п. — лежа на спине, руки за головой согнуты; одна нога партнера удерживается двумя ногами другого. 1-2 — одному ученику подняться, сесть; 3-4 — и. п. То же выполняет другой партнер. Дыхание в произвольном ритме. Поочередно выполнить подъем по 4-6 раз.

7 И. п. — основная стойка. Прыжки на двух ногах — одна нога вперед, другая назад. Выполняются на счет 1-8 — 4 раза с переходом на ходьбу на месте с выполнением дыхательных упражнений.